# すくすく

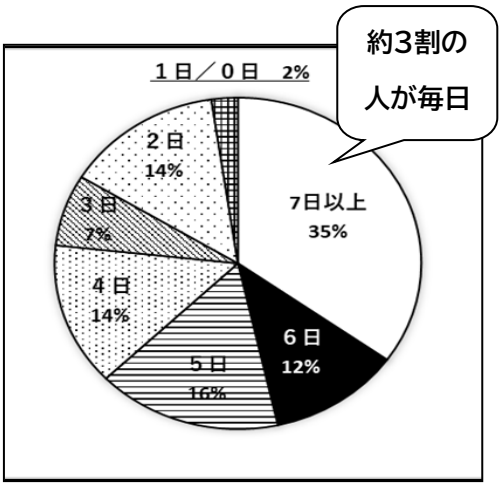
ほけんだより No.10
２月号
姫戸小学校保健室

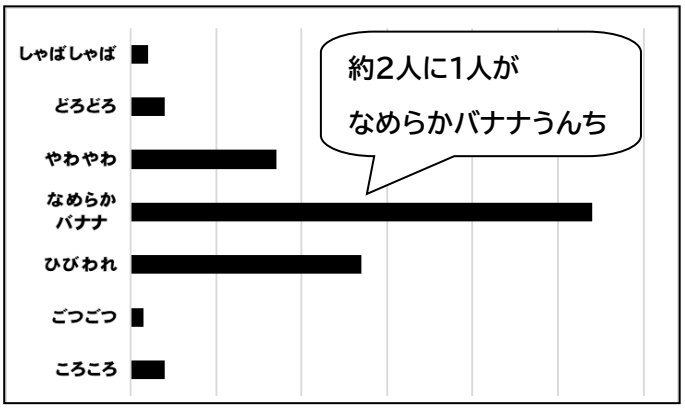
ほけんもくひょう

## 心と体の健康を考えよう

## うんち WEEK!調査結果

**１１月にご家庭で取り組んでいただいたうんちチェックの結果をお知らせいたします。ご協力いただきありがとうございました。右のグラフは１週間のうち、うんちが出た日は何日かをまとめたものです。うんちが週に3回以下、強くいきむ、うんちが残っている感じがする、小さくてころころした固いうんちが出る人は便秘かもしれません。**




### 便秘をふせぐ心がけ

- ☐ 3食バランスよく食べる
- ☐ 食物せんいの多いものやはっこう食品をとる
- ☐ 便意をがまんしない
- ☐ 朝、コップ1杯の水を飲む
- ☐ 運動やおなかのマッサージをする

## ！お願い！　タブレットの持ち帰り　正しく使う力を

新型コロナ感染拡大による急な臨時休校や学級閉鎖に備えて、週末にタブレットを持ち帰っています。もう一度、タブレットの使い方と約束の確認をお願いします。

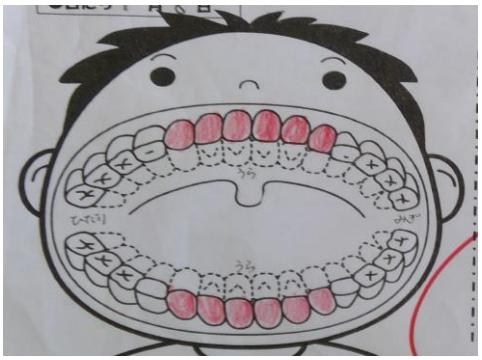
**やくそくのポイント**

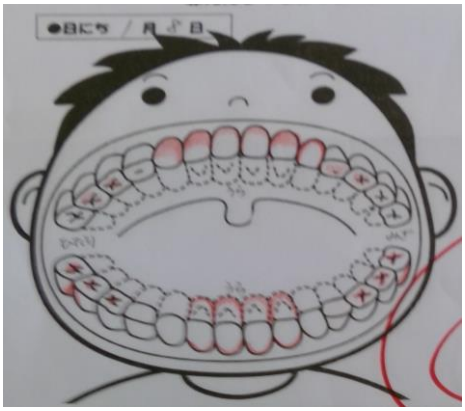
- **学習のために使うこと　・調べ学習に必要なことを検索すること**
- **使っていい時間帯、使っていい場所、1日何時間まで使うのか**
- **使うときの姿勢や画面との距離、部屋の明るさ**

# 歯の汚れを見てみよう！
# みがきのこし、あなたはどのタイプ？

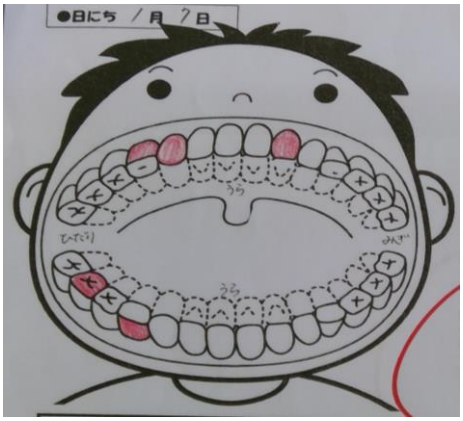
冬休み中ご家庭での取組、ありがとうございました！毎年６月の学級活動で実施している染め出しですが、今回初めて冬休みの宿題としてご家庭で実施していただきました。赤く染まったところは歯垢（むし歯の原因菌のかたまり）です。ご飯を食べた後、そして寝ている間にたくさん作られます。はみがきをしていないと歯全体に歯垢がついたまま。。。ということです。朝や夜のはみがきができていなかった人も、みがき残しがたくさん見つかった人も、みがきたい！という気持になったかな・・・？提出してくれたみなさんの染め出し結果がとってもよく観察できていたのでいくつか紹介します♪

① 前歯のこしタイプ
一番多かったみがき残し箇所はなんと前歯です！突っ込み磨きで奥歯はよく磨けているけど前歯全体が真っ赤！という人が結構いました。前歯の表面よこみがきもがんばりましょう。





② もうひといき！
付け根と溝のこしタイプ
全体的によくみがけています！前歯の付け根と奥歯の溝に少し色がついている人が多かったです。唇で隠れている上の前歯と磨きにくい裏側、形が複雑な奥歯はもう少していねいにみがこう。

**はみがきあるある：テレビを見ながらぼーっとみがいていませんか？**

③ 飛ばしみがきのこしタイプ
歯並びがでこぼこしている人は、よこみがきのときに、他の歯よりもへこんでいる歯にハブラシが届いていないかもしれません。へこんでいる歯や背の低い歯は、その1本をたてみがきしましょう。順番を決めてみがくのも大切です。